

# NOVEDADES

POR CECILIA FARIÑA / Consultora Senior de People and Transformation

## WELLNESS: UN VALOR ESTRATÉGICO URGENTE

Uno de los impactos más evidentes que la pandemia por el Covid19 ha causado en nuestra sociedad tiene que ver con el cada vez más relevante rol que las empresas cumplen en el cuidado y la contención de los empleados y sus respectivas familias.

La forma en que las personas respondan a la pregunta "¿Cómo te acompañó tu organización en este tiempo, y qué hizo para cuidarte?" revelará, entre otros aspectos, el tipo de estrategia y valores con los que la empresa trabaja, y cuánto hizo y facilitó en favor del bienestar (tanto físico como emocional) de los colaboradores.

Previo a la irrupción de la pandemia, se hablaba de una "epidemia silenciosa", en referencia al síndrome de burnout (también llamado "síndrome del trabajador quemado") que, en 2019, ya afectaba al 75% de la población laboralmente activa. El mismo es causado por el agotamiento físico y mental derivado del exceso de estrés, y se manifiesta en forma de ausentismo, baja de desempeño y desórdenes alimenticios. Esto a su vez, se traduce en grandes pérdidas económicas para las compañías, año tras año.

Debido a esto, la necesidad e importancia de que las empresas garanticen un ambiente laboral saludable para el trabajador ya era un tema en la agenda de Recursos Humanos desde hacía mucho tiempo. Sin embargo, la inesperada llegada del Covid19 lo posicionó como un asunto de carácter esencial.

Esto obligó a muchas empresas a tomar conciencia (de manera reactiva) de la necesidad de contar con una estrategia de Wellness, que no solo asegure condiciones saludables de trabajo, sino que se comprometa a ayudar a generar y potenciar hábitos orientados al bienestar físico y emocional de las personas.

Aunque la traducción al español sea "bienestar", en los últimos años se ha usado el término "Wellness" de manera más amplia, haciendo referencia al proceso activo de tomar decisiones

conscientes para lograr una vida saludable y plena. Esta forma de bienestar no consiste simplemente en evitar la enfermedad, sino en iniciar un proceso dinámico de cambio y crecimiento físico, mental y afectivo, tanto en un nivel individual como colectivo.

Desde esta perspectiva, el bienestar es multidimensional, y está integrado por 8 ejes clave que conforman la salud de un ser humano:

- El cuidado físico, emocional y mental de las personas.
- Lo espiritual, que se refiere a la capacidad de conectar con un propósito y vivir con sentido.
- El aspecto ambiental, acerca de la forma en que la persona se relaciona con su entorno.
- El aspecto social, en cuanto a la forma en la que genera vínculos.
- El aspecto financiero, referido a la habilidad para consolidar una base fuerte y creciente de recursos materiales.
- El aspecto profesional, en cuanto a la satisfacción y enriquecimiento que otorga un empleo o una ocupación.

Este nuevo contexto puso a las empresas ante el desafío (y la urgencia) de crear una estrategia de prevención, acompañamiento y gestión de las personas, que se centre en experiencias de cercanía, más humanas; y que se base en acciones principalmente enfocadas en el cuidado físico, emocional y mental.

Por ejemplo, los Programas Integrales de Wellness con los que Auren acompaña a las organizaciones comprenden instancias de control y chequeos médicos a los colaboradores, en búsqueda del bienestar físico. Los informes que resultan de esta primera instancia son la fuente de información para desarrollar acciones psico-emocionales. Justamente, dicha dimensión es abordada mediante "Charlas de Bienestar", individuales y grupales, lideradas por profesionales de la psicología o el coaching, con el fin de brindar a las personas el espacio para que hablen acerca de sus emociones y sentimientos, y de entrenarlos en el auto-cuidado y la inteligencia emocional.

En base a la información relevada, diseñamos un Plan Individual de contención y guía integral para el cuidado personal, alineado a la cultura de bienestar de cada empresa.

Un punto importante a tomar en cuenta al momento de implementar una estrategia de Wellness es la necesidad de garantizar un enfoque global. Es decir, que esté integrado con todas las actividades de la compañía, como primer paso en la creación de una "Cultura de Bienestar" a

nivel organizacional. Para esto, es indispensable que todos los integrantes se sientan involucrados y motivados a participar.

Por eso, se recomienda llevar adelante, de manera simultánea, un programa de comunicación para presentar a los colaboradores el propósito de la estrategia de Wellness, explicarles en qué consiste, y concientizarlos acerca de las ventajas de participar, adquirir hábitos para el autocuidado y autoconocimiento (y de entrenarse en ellos), y lo más importante: cómo esto los ayudará a desarrollar su mejor versión posible de sí mismos.